

ABSTRAK

Saat ini sebagian masyarakat mengatasi tekanan darah tinggi dengan mengkonsumsi obat-obatan hipertensi. Selain obat, hipertensi juga dapat diturunkan dengan diet secara alami. Di masyarakat saat ini banyak ditemukan menggunakan buah dan sayuran untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Panjang Jiwo Surabaya.

Desain penelitian eksperimen-quasi dengan rancangan *pre post test control design*. Populasinya lansia hipertensi berjumlah 33 orang, besar sampel kelompok intervensi 17 responden, sedangkan kelompok kontrol 16 responden di ambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen efektivitas pisang ambon dan dependen tekanan darah tinggi. Data yang diperoleh di uji dengan *Independent t-test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi sistolik 162,65 mmHg dan diastole 95,29 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol sistole 167,81 mmHg dan diastole 96,29 mmHg. Berdasarkan uji *Independent T-Test* untuk membedakan selisih sistole dan diastole didapatkan nilai $p = 0,005$, disamping itu nilai $p < 0,05$ yang berarti $p < \alpha$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat selisih/perbedaan yang bermakna nilai tekanan darah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah dilakukan pemberian pisang ambon di Kelurahan Panjang Jiwo Surabaya.

Konsumsi pisang ambon bisa menurunkan tekanan darah secara efektif. Lansia diharapkan mengkonsumsi pisang ambon sesuai tekanan darah sebagai pengganti jamu (dengan bahan kandungan yang tidak diketahui) untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Pisang Ambon